

## **PUNCIÓN SECA: ABORDAJE DE LOS PUNTOS GATILLOS MIOFASCIALES**

**Directora:** Lic. María Gabriela Gaiero

**Docente:** Lic. María Gabriela Gaiero

**Dirigido a:** Licenciados en Kinesiología y Fisiatría y títulos equivalentes.

**Metodología:** Teórico – práctico (Camilla cada dos profesionales). Provisión de Material de Estudio y Práctica. Recursos audiovisuales.

**Material:** Entrega de cuadernillo impreso para práctica y cuadernillo digital remitido vía mail.

**Modalidad:** Presencial Intensivo. 1 Módulo. Viernes y Sábado de 9hs. a 18hs.

**Número de participantes:** Máximo 24 inscriptos.  
Mínimo, a disposición de la organización.

**Certificación de asistencia**

### **PRESENTACIÓN GENERAL**

El Síndrome de Dolor Miofascial es una de las patologías más frecuentes del sistema musculoesquelético pudiendo alcanzar, según datos estadísticos, una prevalencia del 85%. Uno de sus principales síntomas es el dolor miofascial, dolor regional profundo e intenso, producto de la presencia de puntos gatillos miofasciales (PGM) o trigger points.

El punto gatillo miofascial es un nódulo hipersensible que, entre otras características, se localiza en una banda tensa del músculo esquelético constituyendo el factor etiológico y causal del dolor miofascial.

Una de las modalidades terapéuticas utilizadas para tratar este síndrome es desactivando el /los PGM por medio de un tratamiento de fisioterapia invasivo o técnica de punción seca; brindándole al profesional otra herramienta terapéutica relevante para el éxito de su tratamiento.

### **OBJETIVO GENERAL:**

- Aportar al kinesiólogo los conocimientos necesarios para el abordaje diagnóstico y terapéutico del Síndrome de Dolor Miofascial utilizando a la punción seca como medio de tratamiento de los puntos gatillo miofasciales, en los principales músculos esqueléticos del cuerpo humano.

### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

- Utilizar los procedimientos diagnósticos para evaluar e identificar los puntos gatillos miofasciales (PGM) en pacientes con Síndrome de Dolor Miofascial (SDM)

- Conocer y aplicar las normas de Bioseguridad para la práctica de la punción seca.
- Ejecutar los procedimientos de las técnicas de punción seca para desactivar el/los PGM de los principales músculos esqueléticos.
- Conocer los mecanismos neurofisiológicos desencadenados por la punción seca que validan la efectividad del tratamiento de los PGM.

## CONTENIDOS

### Introducción a la técnica de punción seca:

- Análisis, competencia, diferencia y complemento con la Acupuntura Tradicional China y la Acupuntura Occidental.

### Introducción al SDM

- Definición de SDM y PGM.
- Clasificación de los PGM.
- Diferencias entre los PGM activos y latentes.
- PGM y los puntos de acupuntura descritos por la medicina Tradicional China: Paralelismo.

### Características clínicas de los PGM

- Criterios de diagnóstico de los PGM.
- Patofisiología.
- Factores de activación y perpetuación.

### Evaluación física y complementaria de los PGM

- Maniobras de palpación para identificar las bandas tensas musculares y los PGMs.
- Pruebas diagnósticas para determinar la posible presencia de un PGM en los principales músculos esqueléticos del cuerpo humano.
- Aplicación de las maniobras de palpación y pruebas diagnósticas para identificar los PGM.
- Evaluaciones complementarias que pueden identificar la presencia de PGMs.

### Tratamiento de los PGM por medio de la punción seca

- Generalidades
- Normas de Bioseguridad para la práctica.
- Descripción de las diferentes técnicas de punción seca, superficial y profunda.
- Mecanismos neurofisiológicos que desencadena la punción. Efectos de la punción sobre el tejido conjuntivo.
- Consideraciones generales para realizar el tratamiento.
- Aplicación de la técnica de punción seca para el SDM de las siguientes regiones corporales:

#### SDM DE CABEZA, CUELLO Y HOMBRO

- Masetero.
- Trapecio fibras superiores.
- Elevador de la escápula.

#### SDM DE MIEMBRO SUPERIOR

- Infraespinoso
- Supraespinoso
- Redondo menor
- Supinador largo
- 1er. Radial externo.

#### SDM DORSO-LUMBAR

- Iliocostal / Dorsal largo / multifidos.
- Cuadrado lumbar.

#### SDM DE MIEMBRO INFERIOR

- Glúteo medio.
- Piramidal o Piriforme
- Tensor de la fascia lata.
- Recto anterior / Vasto externo del cuádriceps
- Tibial anterior.
- Gastrocnemius.
- Peroneo lateral largo y corto.

- Aplicación de la técnica de stretching/estiramiento con frío como complemento de la técnica de punción seca.

#### **Punción seca para tendinopatías:**

- Objetivos de la punción seca para tendinopatías.
- Técnicas de punción.
- Protocolos de tratamiento para diferentes tendinopatías.

### FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICA

- Baldry, P. (2005). Acupuncture, Trigger Points and Musculoskeletal Pain. 3er. edición. Editorial Elsevier. USA.
- Chaitow, L. DeLany, J. (2006). Aplicación Clínica de las Técnicas Neuromusculares – Parte superior del tronco. Editorial Paidotribo. España.
- Clair Davis (2001). The Trigger Point Therapy Workbook. New Harbinger Publication, USA.
- Dimitrios Kostopoulos; Konstantine Rizopoulos, (2001). The Manual of Trigger Point and Myofascial Therapy. Slack Incorporated.
- Dominik Irnich (2013). Myofascial Trigger Points - Comprehensive diagnosis and treatment. Churchill Livingstone.
- Dommerholt, J.; Mayoral del Moral, O.; Gröbli, C.,(2006). Trigger Point dry needling. The Journal of Manual & Manipulative Therapy Vol. 14 No. 4 (2006), E70 - E87
- Dorsher, P. y Cummings, M. (2007). Anatomy for Acupuncture. Primal Pictures. Londres.
- Dorsher, P.; Fleckenstein, J. (2009). Puntos Gatillo y Puntos de Acupuntura Clásica (primera parte). Revista Internacional de Acupuntura Vol. 3 N°1, Págs. 15-25.
- Edited by

- Elżbieta Skorupska, Michał Rychlik and Włodzimierz Samborski, (2015). Intensive vasodilatation in the sciatic pain area after dry needling. Skorupska et al. BMC Complementary and Alternative Medicine (2015) 15:72
- Furlan, A. et al. (2008). Acupuncture and dry needling for low back pain. Cochrane Database of Systematic Reviews 2005, Issue 1. Art. No.: CD001351. DOI: 10.1002/14651858.CD001351.pub2.
- García-Franco, M. y otros (2006). Estudio comparativo de dos técnicas de infiltración miofascial en puntos gatillo: punción seca e inyección de anestésico local. Rehabilitación (Madr). 2006;40(4):188-92
- Gil E., Martínez G. L., Aldaya C., Rodríguez M. J.(2007). Síndrome de dolor miofascial en la cintura pélvica. Rev. Soc. Esp. Dolor 5: 358-368; 2007.
- Giles Gyer, Jimmy Michael and Ben Tolson (2016). Dry needling for Manual Therapists. Editorial Singing Dragon, Londres.
- Gunn, Chan (1996). Treatment of Chronic Pain – Intramuscular stimulation for Myofascial Pain of Radiculopathic Origin. 2<sup>da</sup> edición. Editorial Churchill Livingstone. New York.
- Hernandez, F. M. (2009). Síndromes miofasciales. ReumatolClin.2009;5(S2):36–39.
- Hong, C. Z., (2004). Puntos gatillo miofasciales: fisiopatología y correlación con puntos acupunturales. Revista Científica del colegio de kinesiólogos de la Provincia de Buenos Aires, Año3, N°10. Págs 21-27.
- Hoopwood, V.; Lovesey, M.; Mokone, S. (1997). Acupuncture & Related Techniques in Physical Therapy. Editorial Churchill Livingstone. New York.
- Irnich, Dominik (2013). Myofascial Trigger Points- Comprehensive diagnosis and treatment-. Churchill Livingstone. Elsevier. China.
- Jan Dommerholt and César Fernández de las Peñas (2013). Punción seca de los puntos gatillo. Editorial Elsevier.
- Janet Travel, David Simons (1983). Myofascial pain and Dysfunction- The Trigger Point Manual- The Lower Extremities. Edition:
- Janet Travel, David Simons (1999). Myofascial pain and Dysfunction- The Trigger Point Manual- The Upper Half of the Body. Edition:
- León Chaitow y Sandy Fritz (2008). Cómo conocer, localizar y tratar los puntos gatillos miofasciales. Editorial Elsevier. Lippincot Williams & Wilkins.
- Ma, Y.T.; (2010). Biomedical Acupuncture for Sports and Trauma Rehabilitation: Dry needling techniques. Editorial Elsevier. USA.
- Ma, Y.T.; Ma, M.; Cho, Z. H. (2005). Biomedical Acupuncture for Pain Management. Editorial Elsevier. USA.
- Martinez Cuenca, J; Martín, D. (2004). Criterios diagnósticos y características clínicas de los puntos gatillo miofasciales. Fisioterapia 2005;27(2):65-8.
- Mayoral del Moral, O. (2004). Fisioterapia invasiva del síndrome de dolor miofascial. Fisioterapia 2005;27(2):69-75
- Muscolino, J. E. (2009). The Muscle and Bone Palpation Manual with triggers points, referral patterns and stretching. Editorial Mosby Elsevier. USA.
- Muscolino, J. E. (2009). The Muscle and Bone Palpation Manual with triggers points, referral patterns and stretching. Editorial Mosby
- Olivan Blazquen, V. y otros (2007). Efectividad de la punción seca en los puntos gatillo miofasciales en la lumbalgia crónica. Fisioterapia 2007;29(6):270-7.
- Perez –Palomares, S. et al. (2009). Contributions of miofascial pain in diagnosis and treatment of shoulder pain. A randomized controlled trial. BMC Musculoskeletal Disorders 2009, 10:92.

- Peter E. Baldry (2005). Acupuncture, trigger points and musculoskeletal pain. 3ra. Edición. Editorial Elsevier.
- Simeon Niel-Asher (2005). The Concise Book of Trigger Points. Second edition. Lotus Publishing. England.
- Simeon Niel-Asher (2008). The concise Book of Trigger Points. 2nd. Edition. North Atlantic Books Berkeley, California. Williams & Wilkins. USA.
- Simons, D. (2005). Revisión de los enigmáticos puntos gatillo miofasciales como causa habitual de dolor y disfunción musculoesqueléticos enigmáticos. Fisioterapia 2005;27(2):103-20.
- Simons, D.; Travel, J.; Simons, L. (2002). Dolor y Disfunción Miofascial – El Manual de los Puntos Gatillo. 2<sup>da</sup>. edición. Editorial Médica Panamericana. Buenos Aires.
- Tixa S. (1999). Atlas de Anatomía Palpatória. Editorial Masson. Barcelona.
- Whitfield Reaves (2009). The Acupuncture Handbook of Sports Injuries & Pain. Hidden Needle Press. USA.
- Yun-tao Ma (2011). Biomedical Acupuncture for Sports and Trauma Rehabilitation- Dry needling techniques. Churchill Livingstone